Plats uniques regorge de plats pour toute la famille, dont la cuisson lente laisse flotter un arôme délectable !

Nous vous offrons des recettes de repas complets qui vous permettront enfin de pouvoir profiter de la compagnie de vos convives ou de votre famille, puisqu'elles peuvent être préparées à l'avance.

Plats uniques pour le plaisir de cuisiner, pour le plaisir de savourer !

KÖNEMANN

ISBN 3-89508-309-7

Anne Wilson

PLATS uniques

Précisions utiles

Très facile

Facile

Difficile

Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml.
Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g.
Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiqués

Tasse/Bol	=	250 ml
Cuil. à soupe	=	20 ml
Cuil. à café	=	5 ml

Copyright © Murdoch Books 1993

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060, Australie
Titre original : Favourite Casseroles & One-Pots

© 1997 pour l'édition française
KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126
D-50968 Köln
Traduction : Ricardo Larrivée, Brigitte Coutu
Adaptation française : Roxanne Camporeale, Köln
Réalisation et PAO : Atelier Brigitte ARNAUD, Paris
Maquette : Claudine Frugier, Paris
Flashage : Eurographic, Paris
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co., Ltd.
Imprimé à Hong Kong
ISBN 3-89508-309-7

PLATS uniques

KÖNEMANN

En cocotte et au four

Pour beaucoup d'entre nous, un bon osso bucco ou un poulet à la crème représentent le repas suprême. Les plats mijotés cuisent presque tout seuls et nous permettent de profiter de nos invités…
De plus, les recettes de ce chapitre peuvent se servir en toute saison. L'été, il suffit de remplacer les légumes chauds par une salade croquante et rafraîchissante.

Poulet aux abricots

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 4 personnes

750 g de blancs de poulet
90 g de farine
1 cuil. à soupe d'huile,
Sel et poivre
2 cuil. à café de moutarde
1 oignon, émincé
125 ml de vin blanc sec
425 ml de nectar d'abricots
425 g d'abricots en conserve, égouttés
2 cuil. à café de farine de maïs mélangée à
1 cuil. à café d'eau

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner le poulet. Saler et poivrer.
Dans une cocotte de 2 l, chauffer l'huile.
Dorer le poulet de toutes parts. Le retirer.
2 Ajouter l'oignon, pour qu'il soit fondu.
Remettre le poulet dans la cocotte.
3 Mélanger la moutarde, le vin et le nectar d'abricots. Verser sur le poulet. Couvrir et cuire au four 40 minutes.
4 Incorporer le mélange de farine en remuant. Ajouter les abricots. Cuire sans couvrir au moins 10 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Servir avec des pâtes ou des légumes frais (carottes, haricots verts, courgettes) cuits à la vapeur.

Poulet aux abricots (en haut), poulet farci à l'estragon (en bas) recette page 4.

Poulet farci à l'estragon

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
75 minutes
Pour 4 personnes

1 poulet de 1,5 kg
120 g de chapelure de pain frais
1 œuf, légèrement battu
2 gousses d'ail, hachées
1 zeste de citron, râpé finement
1 cuil. à café d'estragon frais haché
Sel et poivre
1/2 l de vin blanc sec ou de champagne
1/4 de l de bouillon de poule
4 grains de poivre
1 feuille de laurier

1 Préchauffer le four à 180 °C. Nettoyer l'intérieur du poulet et l'assécher. Replier les ailes sous le poulet. Mélanger la chapelure, l'œuf, l'ail, le zeste de citron et l'estragon. Saler et poivrer. Farcir le poulet aux deux tiers. Ficeler les pattes.
2 Déposer le poulet, la poitrine vers le haut, dans une cocotte d'une contenance de 2 l. Ajouter le vin, le bouillon, le poivre, le laurier. Saler.
3 Cuire au four sans couvrir 75 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré et cuit.
4 Découper le poulet et déposer les morceaux dans un plat. Tamiser le bouillon et servir avec le poulet.
Accompagner de farce, de pommes de terre sautées et de carottes.

Poulet à la crème

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 4 personnes

8 cuisses de poulet, sans la peau
1 cuil. à soupe d'huile
4 tranches de bacon
2 cuil. à café de soupe à l'oignon, en sachet
250 ml de crème allégée
375 ml d'eau
1 poivron rouge, épépiné, coupé
2 cuil. à soupe de persil, haché
Sel et poivre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 1,5 l, faire chauffer l'huile. Cuire le poulet avec le bacon à feu vif, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
2 Mélanger ensemble la soupe à l'oignon, la crème et l'eau. Verser sur le poulet. Saler et poivrer.
3 Couvrir et cuire au four 45 minutes. Incorporer le poivron et le persil. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes. Servir avec des pâtes ou du riz.

Porc au cumin

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 4 à 6 personnes

1 kg de porc, échine ou filet, coupé en cubes
90 g de farine
1 cuil. à soupe d'huile
500 ml de bouillon de poule
1 cuil. à café de cumin
20 ml de sauce soja
20 ml de sauce aux huîtres
2 patates douces, pelées, coupées en cubes
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche, hachée
Sel et poivre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de porc. Saler et poivrer. Dans une cocotte de 2 l, chauffer l'huile. Y dorer le porc à feu vif, quelques cubes à la fois.

Poulet à la crème (en haut), porc au cumin (en bas).

2 Mélanger le bouillon, le cumin, la sauce soja et la sauce aux huîtres. Verser sur le porc. Saler et poivrer.
3 Couvrir et cuire au four 1 heure 45. Ajouter les patates douces et poursuivre la cuisson 15 minutes. Saupoudrer de coriandre. Servir avec du riz, des brocolis ou des poivrons rouges.

Conseil

En faisant revenir la viande, ne la tassez pas et retournez souvent chaque morceau. Dès qu'elle est dorée, retirez-la.

Porc à l'orange

Préparation :
6 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 45 minutes
Pour 4 personnes

40 ml d'huile
4 grosses côtes de porc de 175 g chacune
Sel et poivre
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
250 ml de jus d'orange
1 cuil. à soupe de zeste d'orange, râpé
1 cuil. à soupe de miel
3 cuil. à café de farine, mélangée à 1 cuil. à café d'eau
2 cuil. à café de ciboulette, hachée

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 1,5 l, chauffer l'huile. Dorer le porc à feu vif des deux côtés 2 minutes. Saler et poivrer. Égoutter sur du papier absorbant.
2 Mélanger le gingembre, le jus et zeste d'orange et le miel. Verser sur le porc. Couvrir et cuire au four 1 heure 30, jusqu'à ce que le porc soit tendre.
3 Incorporer la farine en remuant. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Garnir de ciboulette. Servir avec des patates douces, des pommes de terre ou des pois gourmands.

Gratin saucisses et pommes de terre

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 4 personnes

8 grosses saucisses, coupées en rondelles
4 pommes de terre, épluchées et coupées en rondelles
Sel et poivre
1 boîte de 425 g de crème de champignons
375 ml d'eau
1 pincée de piment en poudre

Garniture croustillante
2 bols de chapelure de pain frais
1 bol de fromage râpé
30 g de beurre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Piquer les saucisses avec une fourchette et les cuire à l'eau bouillante 5 minutes.
2 Graisser le fond d'une cocotte de 2,5 l ou d'un grand plat à four, en tapisser les tranches de pommes de terre. Saler et poivrer. Y déposer les saucisses.
3 Mélanger la crème de champignons et l'eau. Verser sur les saucisses. Couvrir et cuire au four 45 minutes.
4 Garniture - Mélanger la chapelure, le beurre et le râpé ; en saupoudrer les saucisses. Cuire sans couvrir 10 minutes, jusqu'à ce que le plat soit coloré et croustillant. Servir avec des légumes de saison.

Gratin saucisses et pommes de terre (en haut), porc à l'orange (en bas).

Conseil

Pour ces viandes en cocotte ou au four, choisissez plutôt ces morceaux.
Porc : échine, filet, côtes.
Veau : épaule, tendron, poitrine.
Bœuf : collier, paleron, aloyau.
Mouton : collier, poitrine, épaule.

Casserole d'agneau à l'italienne

Casserole d'agneau à l'italienne

Préparation :
25 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 6 personnes

1,5 kg d'agneau, désossé, dégraissé, coupé en cubes de 4 cm
60 g de farine
20 ml d'huile d'olive
30 g de beurre
4 branches de céleri, coupées
2 oignons, coupés
2 carottes, coupées
2 gousses d'ail, hachées
440 g de pulpe de tomates
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
250 ml de vin blanc sec
250 ml de bouillon de poule
1 pincée d'origan
1 pincée de thym
1 pincée de romarin
Sel et poivre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes d'agneau, les secouer pour enlever l'excès de farine. Dans une cocotte de 1,5 l, chauffer l'huile et le beurre. Saisir l'agneau rapidement, quelques cubes à la fois, à feu vif pour tout dorer. Saler et poivrer. Retirer l'agneau de la cocotte.
2 Faire revenir le céleri, les oignons, les carottes et l'ail dans la cocotte. Ajouter les tomates et le concentré.
Verser le vin, le bouillon de poule et les herbes. Saler, poivrer et mélanger. Porter à ébullition, en grattant le fond de la cocotte ; y remettre l'agneau.
3 Couvrir et cuire au four 1 heure. On peut servir l'agneau avec des croûtons et une salade.

Osso bucco

Osso bucco

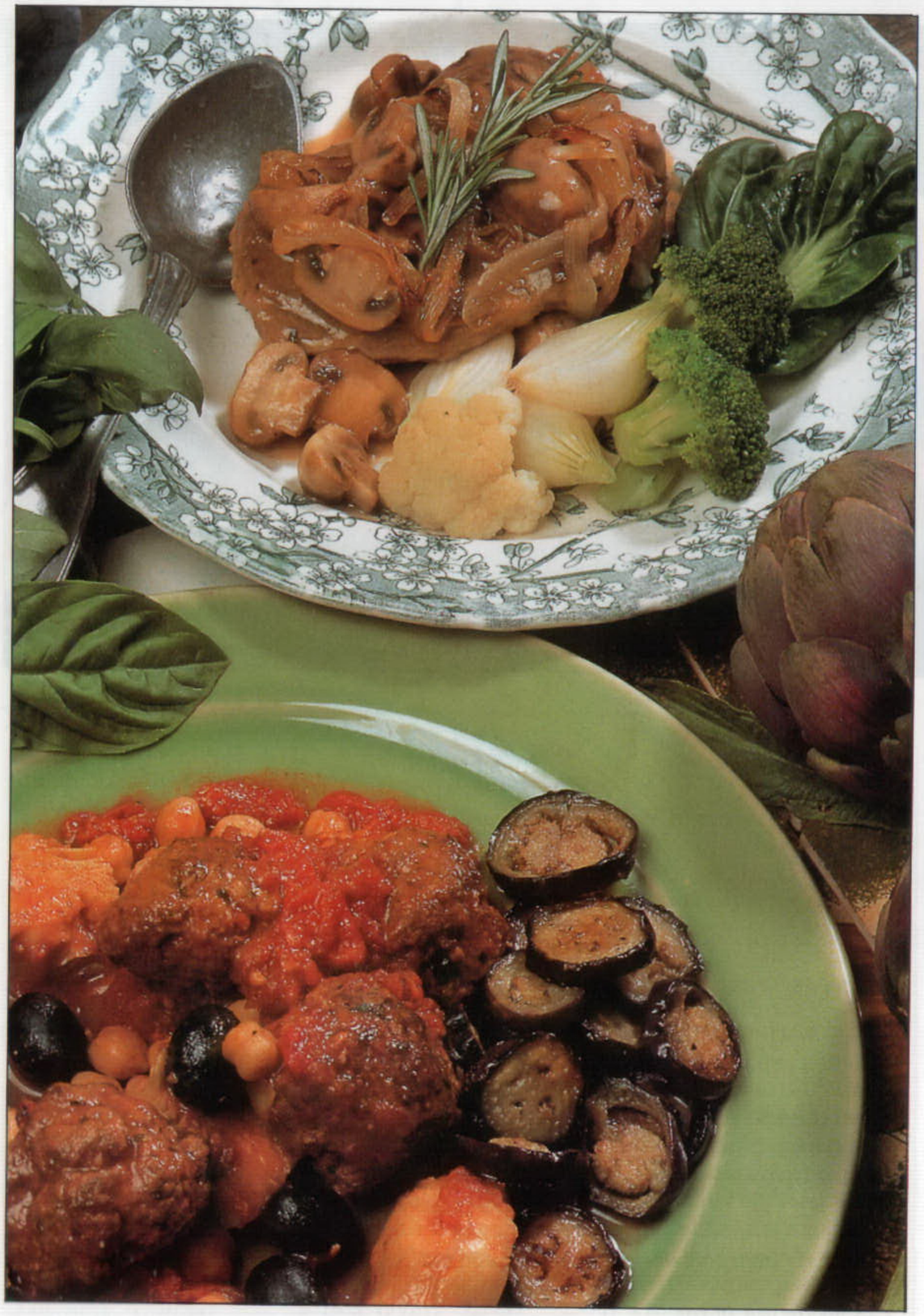
Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30
Pour 4 à 6 personnes

8 tranches de jarret de veau
60 g de farine
80 ml d'huile d'olive
1 oignon, émincé
1 carotte, coupée en rondelles
1 gousse d'ail, pilée
250 ml de bouillon de volaille
125 ml de vin blanc
500 g de tomates
Gremolata
2 cuil. à soupe de persil, haché
1 zeste de citron, râpé
1 gousse d'ail, pilée

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner la viande.
2 Faire chauffer l'huile. Y dorer le veau à feu vif des deux côtés.
3 Ajouter l'oignon, la carotte, l'ail, le bouillon, le vin et les tomates écrasées. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heure 30.
4 Pour servir, saupoudrer chaque portion de gremolata, en mélangeant le persil, le zeste de citron et l'ail.

Conseil

Pour des raisons de diététique et de meilleure saveur, dégraissez vos ragoûts, par exemple une nuit…
Si la sauce est trop épaisse, versez un peu de bouillon ou d'eau pour le réchauffer.



Côtes d'agneau aux champignons

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 côtes d'agneau, dégraissées, de 175 g chacune
440 g de crème de champignons
180 ml de bouillon de volaille
125 ml de xérès
Sel et poivre
250 g de champignons, coupés en deux
2 oignons, émincés
2 cuil. à soupe d'huile

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 2 l, faire chauffer la moitié de l'huile et dorer les côtes d'agneau à feu vif sur chaque face.
2 Mélanger la crème de champignons, le bouillon et le xérès. Saler et poivrer. Verser ce mélange sur les côtes. Couvrir et cuire au four 1 heure 30.
3 Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile, faire dorer les champignons et les oignons, les mettre dans la cocotte.
4 Poursuivre la cuisson sans couvrir 20 minutes, jusqu'à ce que l'agneau soit tendre, mais bien cuit. Servir avec des légumes verts.

Cocotte de bœuf à la provençale

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure
Pour 4 personnes

750 g de bœuf haché maigre
2 gousses d'ail, pilées
2 cuil. à soupe de basilic frais, haché
1 œuf, légèrement battu
100 g de chapelure de pain frais
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
440 g de tomates pelées
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
125 ml de vin rouge
1 pincée d'origan
125 ml de bouillon de bœuf
425 g de pois chiches, rincés et égouttés
425 g de cœurs d'artichauts, coupés en quartiers
1/3 de bol d'olives noires, dénoyautées
Sel et poivre

1 Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger le bœuf haché, l'ail, le basilic, l'œuf battu et la chapelure. Saler et poivrer. Former de petites boulettes.
2 Dans une cocotte de 2 l, faire chauffer l'huile et dorer les boulettes 4 minutes.
3 Mélanger les tomates, le concentré, le vin, l'origan et le bouillon. Verser sur les boulettes. Saler et poivrer.
4 Couvrir et cuire au four 40 minutes. Ajouter les pois chiches, les artichauts et les olives. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
Servir avec des tranches d'aubergine revenues à l'huile d'olive.

Conseils

La chapelure se trouve en sachets prête à l'emploi. Mais vous pouvez la faire à partir de pain frais émietté, ou de biscottes écrasées.
L'agneau est excellent quand il est parfumé de romarin ou d'origan.

Côtes d'agneau aux champignons (en haut), cocotte de bœuf à la provençale (en bas).

Faire revenir les cubes de viande, pour qu'ils soient bien dorés.

Verser la viande, puis les oignons, dans la cocotte.

Fricassée de bœuf aux boulettes

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
2 heures
Pour 4 à 6 personnes

1 kg de bœuf maigre, coupé en cubes
60 g de farine
40 ml d'huile
2 oignons, hachés
375 ml de bouillon de bœuf
20 ml de sauce soja
2 carottes, coupées en petits cubes
1 poivron vert, coupé en petits morceaux

Boulettes aux herbes
125 g de farine
1 sachet de levure
60 g de beurre
20 ml de lait
1 cuil. à soupe de persil, haché
1 branche de thym
1 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
1/3 de bol de fromage râpé

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de viande. Dans une poêle, avec la moitié de l'huile, cuire la viande à feu vif, quelques cubes à la fois, jusqu'à ce que la viande soit dorée partout.
2 Dans la poêle, faire chauffer le reste de l'huile et revenir les oignons. Déposer la viande et les oignons dans une cocotte d'une contenance de 2 l.
3 Mélanger le bouillon et la sauce soja. Verser sur le bœuf et les oignons. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heure 45.
4 Préparer les boulettes aux herbes. Dans un bol, mélanger la farine, la levure et le sel. Y couper le beurre en morceaux pour obtenir une texture fine et granuleuse. Ajouter le lait, les herbes et le fromage. Mélanger, pétrir environ 2 minutes jusqu'à ce que ce soit lisse. Abaisser la pâte avec les mains à 3 cm d'épaisseur. Avec un emporte-pièce ou un moule de 4 cm de diamètre, découper des cercles dans la pâte.
5 Retirer la cocotte du four. Incorporer les carottes et le poivron. Déposer les boulettes sur le dessus de la fricassée. Cuire au four sans couvrir 10 minutes, jusqu'à ce que les boulettes soient gonflées et dorées.

Conseil

Pour gagner du temps, demandez à votre boucher de dégraisser la viande et de la couper en cubes.

Fricassée de bœuf aux boulettes

Découper avec un moule des cercles de 5 cm de diamètre.

Sur la fricassée, déposer les boulettes avant de finir la cuisson.

Bœuf braisé

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30
Pour 4 personnes

3 tranches de bacon, coupées en morceaux
2 cuil. à soupe d'huile
1 kg de bœuf, maigre, coupé en cubes
2 grosses carottes, coupées en rondelles
8 petits oignons, coupés en deux
185 g de petits champignons de Paris
1 cuil. à café de thym
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de farine
250 ml de vin blanc sec
375 ml de bouillon de bœuf

1 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 1,5 l, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Ajouter l'huile. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois. Égoutter sur du papier absorbant.
2 Remettre tous les cubes dans la cocotte. Ajouter les carottes, les oignons, les champignons et le thym. Saler et poivrer.
3 Bien mélanger la farine avec 30 ml de vin. Ajouter le reste du vin et le bouillon. Verser dans la cocotte. Couvrir et cuire au four 1 heure 30. Servir avec du riz et une salade.

Ragoût à la flamande

Préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
1 heure 30
Pour 6 personnes

1,5 kg de bœuf, maigre, coupé en cubes
60 g de farine
2 cuil. à soupe d'huile
30 g de beurre
4 grosses pommes de terre (500 g), pelées et coupées en quartiers
4 oignons, émincés
2 carottes, coupées en rondelles
1 cuil. à café de poivre
Sel
750 ml de bière
3 feuilles de laurier
500 ml de bouillon de bœuf
2 cuil. à soupe de sauce soja

1 Préchauffer le four à 180 °C. Fariner les cubes de bœuf. Secouer pour enlever l'excès de farine. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois.
2 Superposer des couches de viande, de pommes de terre, d'oignons et de carottes dans une cocotte de 2 l. Ajouter le poivre, le laurier, la sauce soja et saler. Verser la bière et le bouillon.
3 Laisser cuire au four sans couvrir 1 heure 30.

Note : Pour épaissir la sauce d'un ragoût, utilisez de vieilles pommes de terre, qui s'écrasent en cuisant.

Variante

Servez les plats relevés ou à base de tomates avec de la semoule, du couscous que l'on trouve partout. Pesez votre semoule et faites-la cuire dans la même quantité d'eau bouillante. Couvrez, laissez gonfler 5 minutes, tournez avec une fourchette. Présentez bien chaud.

Ragoût à la flamande (en haut), bœuf braisé (en bas).

Pâtes aux trois fromages

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

4 bols de pâtes, cuites
2 cuil. à soupe d'huile
2 gousses d'ail, pilées
300 g d'épinards, coupés
1 oignon, émincé
75 g de beurre
1 1/2 bol de crème
1 clou de girofle
125 ml de vin blanc sec
1 bol de mozzarella, coupée en lamelles
200 g de fromage râpé
60 g de gorgonzola ou de bleu, émietté
Sel et poivre blanc
Copeaux de parmesan

1 Préchauffer le four à 180 °C. Graisser légèrement un grand plat à four, y déposer les pâtes cuites : fusilli ou équivalentes. Dans une poêle avec l'huile, faire sauter rapidement l'ail et les épinards. Étendre sur les pâtes.
2 Jeter le beurre dans une casserole et faire fondre l'oignon. Toujours en remuant, ajouter la crème graduellement, le clou de girofle et cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Incorporer le vin, puis les 3 fromages, le sel et le poivre.
3 Verser cette sauce sur les pâtes aux épinards. Réchauffer au four 20 minutes. Décorer de copeaux de parmesan.

Gratin de légumes d'hiver

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 15
Pour 4 personnes

8 petites pommes de terre, coupées en quartiers
2 rutabagas, pelés, coupés en rondelles
4 petits oignons, coupés en deux
200 g de chou-fleur, en fleurettes
60 g de beurre
1 gousse d'ail, pilée
1/3 de bol de farine
300 ml de bouillon de poule
375 ml de lait
Sel et poivre
1/2 bol de parmesan râpé

1 Préchauffer le four à 180 °C. Déposer les pommes de terre, les rutabagas, les oignons et le chou-fleur dans une cocotte de 1,5 l.
2 Faire fondre l'ail dans le beurre d'une casserole. Tout en remuant, ajouter la farine et cuire 1 minute.
3 Incorporer et tourner graduellement le bouillon et le lait. Saler et poivrer.
Cuire à feu moyen en tournant sans arrêt, jusqu'à ébullition et épaississement de la sauce.
4 Verser la sauce sur les légumes. Couvrir et cuire au four 1 heure. Saupoudrer de râpé et gratiner 10 minutes.

Haricots à l'indienne

Préparation :
10 minutes
+ 1 nuit de trempage
Temps de cuisson :
1 heure 35
Pour 6 personnes

1 bol de haricots blancs
1,5 l d'eau bouillante
1 cuil. à soupe d'huile
2 gousses d'ail, pilées
2 gros oignons, émincés
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de coriandre
1 pincée de cannelle
1 pincée de curcuma
1 pincée de cayenne
1 l de bouillon de légumes ou de poule
250 ml de lait de coco
1 bol de lentilles, rincées à l'eau froide
Sel et poivre

1 Dans un grand bol, placer les haricots, recouvrir d'eau et laisser tremper une nuit. Rincer et égoutter.
2 Préchauffer le four à 180 °C. Dans une cocotte de 2 l, avec l'huile, faire fondre l'ail et les oignons, puis le cumin, la coriandre, la cannelle, le curcuma et le cayenne pendant 2 minutes.
3 Ajouter les haricots, le bouillon, le lait de coco et les lentilles. Saler et poivrer. Couvrir et cuire au four 1 heure 30, jusqu'à ce que les haricots blancs soient bien cuits. Servir avec du pain nan indien, du pain pita ou du riz au safran.

Gratin de légumes d'hiver (en haut à gauche), pâtes aux trois fromages (à droite), haricots à l'indienne (en bas).

Rôtis et plats braisés

Il existe de très bonnes raisons pour que des classiques comme le rôti de porc ou l'agneau au four soient parmi nos plats préférés.
Les saveurs riches et intenses se développent pendant la cuisson.
Les plats mijotés peuvent être préparés à l'avance et leur goût s'affine lorsqu'ils passent une nuit au réfrigérateur.
Mais il vaut mieux déguster les rôtis tout de suite…

Rôti de bœuf aux herbes

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 30
Pour 6 personnes

1 rôti de bœuf de 1,5 kg
20 ml d'huile
8 brins de persil
8 brins de romarin
8 feuilles de basilic
8 brins de thym
8 petits oignons
300 ml de bouillon de bœuf
250 ml de vin rouge
250 ml d'eau
Sel et poivre

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Y dorer le rôti à feu vif, de tout côté. Retirer la cocotte.
2 Disposer les herbes et les oignons autour du rôti. Verser dessus le bouillon, le vin et l'eau. Saler et poivrer le rôti. Remettre la cocotte sur le feu. Couvrir et cuire à feu doux pour laisser mijoter 1 heure 30, en retournant le rôti de temps à autre. Retirer le rôti de la cocotte, garder au chaud.
3 Porter le jus de cuisson à ébullition et cuire jusqu'à ce qu'il soit réduit et un peu épaissi. Passer au tamis.
4 Servir en saucière avec le rôti découpé et les oignons autour.

Rôti de bœuf aux herbes (en haut), chili de bœuf au coco (en bas).

Chili de bœuf au coco

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 10
Pour 4 personnes

20 ml d'huile
500 g de bœuf maigre, coupé en cubes
8 petits oignons, émincés
2 cuil. à café de gingembre râpé
2 piments rouges, épépinés et coupés
2 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 gousse d'ail, pilée
4 cuil. à café de noix de coco râpée
1 cuil. à café de jus de citron
400 ml d'eau
250 ml de lait de coco
1 cuil. à café de sucre
Sel et poivre

1 Dans une cocotte, faire chauffer la moitié de l'huile. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois. Retirer de la poêle, égoutter et réserver.
2 Avec le reste de l'huile, faire fondre les oignons, le gingembre, le zeste et le jus de citron, les piments et l'ail. Ajouter la noix de coco, cuire rapidement.
3 Incorporer la viande, l'eau, le lait de coco et le sucre. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, 1 heure. Remuer de temps à autre. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude. Servir avec du riz nature.
Note : La sauce doit être épaisse et bien enrober la viande.

Bœuf bonne femme

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 10
Pour 4 à 6 personnes

750 g de bœuf maigre, coupé en cubes
2 cuil. à soupe de farine
20 ml d'huile
20 g de beurre
3 oignons, coupés en quartiers
1 branche de céleri, coupée
1 cuil. à café de poivre vert
1 pincée de poivre de la Jamaïque
1 carotte, coupée
2 navets, coupés
500 ml de bouillon de bœuf
Sel et poivre
1/2 bol de crème

1 Fariner les cubes de bœuf. Ôter l'excès de farine. Dans une cocotte, chauffer l'huile et le beurre. Y dorer la viande à feu vif, quelques cubes à la fois.
2 Remettre tout le bœuf dans la cocotte avec les oignons, le céleri, les poivres, la carotte, les navets et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure. Retirer. Ajouter la crème en remuant.
Servir avec des pâtes, comme des tagliatelle, ou une salade verte.

Bœuf Tex-Mex

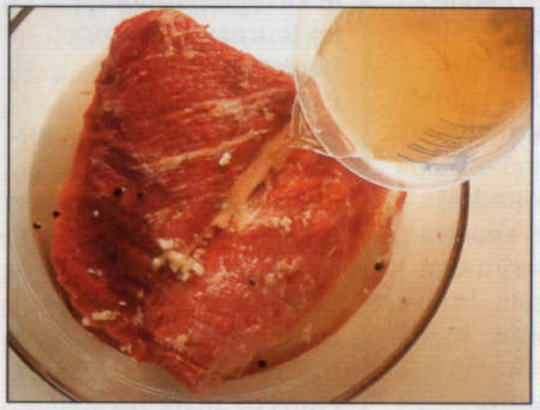
Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 15
Pour 6 personnes

120 ml d'huile
1 kg de bœuf maigre, coupé en cubes
1/4 de bol de farine
1 cuil. à café de poudre de chili
2 gousses d'ail, hachées
1 cuil. à café d'origan

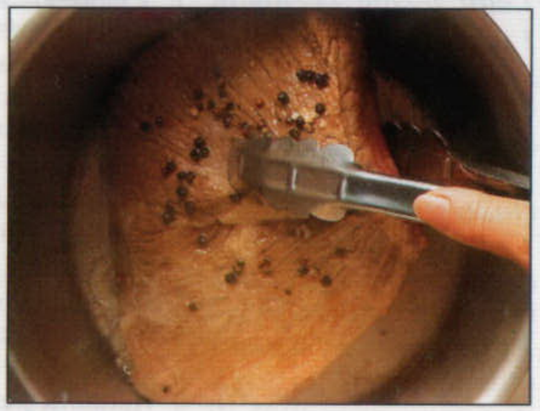
Bœuf Tex-Mex (en haut), bœuf bonne femme (en bas).

1 cuil. à café de cumin
1 pincée de cayenne
Sel et poivre
750 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
1 petite boîte de 375 g de haricots rouges, rincés et égouttés
1 bol de crème fraîche
Chips de maïs
Petits piments rouges

1 Faire chauffer l'huile dans une cocotte et dorer la viande, quelques cubes à la fois. Égoutter sur du papier absorbant.
2 Remettre la viande dans la cocotte. Ajouter la farine, la poudre de chili, l'ail, l'origan, le cumin, le cayenne, le sel et le poivre. Cuire en remuant 3 minutes.
3 Retirer la cocotte du feu. Verser le bouillon et le vinaigre graduellement en tournant. Mélanger. Remettre sur le feu. Porter à ébullition. Réduire et laisser mijoter 1 heure, sans couvrir. Remuer de temps à autre.
4 Incorporer les haricots rouges et les réchauffer. Garnir chaque portion d'une cuillerée de crème fraîche et servir avec des chips de maïs. Éventuellement, décorer de piments.



Laisser mariner le rôti au réfrigérateur, 4 heures.



Cuire sur chaque côté le rôti pour qu'il soit doré.

Rôti de bœuf à l'italienne

Préparation :
10 minutes
+ 4 heures de macération
Temps de cuisson :
1 heure 45
Pour 4 à 6 personnes

1 rôti de bœuf de 1,5 kg
500 ml de vinaigre de vin blanc
2 gousses d'ail, pilées
1 brin de thym
1 cuil. à café de poivre
1 aubergine, coupée en cubes
20 ml d'huile d'olive
250 ml de vin rouge
125 ml de bouillon de bœuf
40 ml de vinaigre balsamique
440 g de sauce tomate
Sel et poivre
1/3 de bol d'olives noires, dénoyautées
440 g de coeurs d'artichauts

1 Mélanger le vinaigre, l'ail, le thym et le poivre. Verser sur la viande. Couvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur, en retournant le rôti de temps à autre. Égoutter, jeter la marinade, sécher la viande.
2 Déposer l'aubergine dans une passoire, couvrir de gros sel, laisser dégorger 30 minutes. Rincer et égoutter.
3 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le rôti de toute part.
4 Retirer du feu. Ajouter le vin, le bouillon, le vinaigre balsamique et la sauce tomate. Saler et poivrer. Remettre sur le feu. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30, en retournant parfois le rôti. Le retirer de la cocotte. Couvrir et garder au chaud.
5 Mettre l'aubergine dans la cocotte et laisser mijoter 10 minutes, sans couvrir. Incorporer les olives et les artichauts. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes.
6 Servir le rôti avec les légumes et la sauce.

Conseil

Pour ces viandes braisées, choisissez plutôt ces morceaux.
Porc : palette, épaule, jambonneau.
Veau : flanchet, jarret, quasi, collier.
Bœuf : plat de côtes, gîte, macreuse, jumeau.
Mouton : collier, poitrine, épaule.

Demandez à votre boucher de préparer votre viande.

Rôti de bœuf à l'italienne

Verser sauce tomate, vin, vinaigre et bouillon.

Au dernier moment, ajouter olives et cœurs d'artichauts.

Agneau à la marocaine

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 10
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
750 g de gigot d'agneau, désossé, coupé en morceaux
500 ml de bouillon de poule
2 petits oignons, émincés
1/2 bol de pruneaux, dénoyautés, coupés en deux
1/2 bol d'abricots secs, coupés en deux
1 cuil. à café de cannelle
1 cuil. à café de gingembre moulu
Sel et poivre
1/4 de bol d'amandes, effilées

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Ôter le gras de la viande. Dorer l'agneau, quelques morceaux à la fois.
2 Ajouter le bouillon, les oignons, les pruneaux, les abricots, la cannelle et le gingembre. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure. Garnir d'amandes. Servir avec des légumes et du riz.

Curry d'agneau à l'indienne

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
45 minutes
Pour 6 personnes

30 g de beurre
1 gousse d'ail pilée
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 cuil. à café de curry
2 oignons, émincés
750 g de gigot d'agneau, coupé en lanières
Graines de moutarde
2 branches de céleri, émincées
1 chou-fleur de 300 g, en bouquets
250 ml de bouillon de bœuf
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de coriandre, hachée

1 Dans une cocotte, faire fondre l'ail, le gingembre, le curry et les oignons dans le beurre.
2 Ajouter l'agneau et cuire 5 minutes en remuant pour enrober la viande du mélange d'épices.
3 Ajouter les graines de moutarde, le céleri, le chou-fleur et le bouillon de bœuf. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que la viande devienne bien tendre. Remuer de temps à autre.
4 Saupoudrer de coriandre fraîche. Servir sur un lit de riz nature.

Gigot d'agneau à la tomate

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 50
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gigot d'agneau de 1,6 kg, dégraissé
440 g de tomates pelées, en boîte
125 ml de vin rouge
4 grains de poivre noir
1 cuil. à soupe de romarin frais
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
8 petites pommes de terre, pelées et coupées en deux
8 choux de Bruxelles

Gigot d'agneau à la tomate (en haut), curry d'agneau (à gauche), agneau à la marocaine (à droite).

1 Dans une cocotte, chauffer l'huile. Faire dorer le gigot.
2 Retirer la cocotte du feu. Ajouter les tomates, le vin, le poivre, le romarin et la sauce Worcestershire. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30, en retournant le gigot de temps à autre.
3 Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter 15 minutes, puis les choux de Bruxelles, jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Découper le gigot et servir avec les légumes et le jus de cuisson.

CONSEIL

Le gigot d'agneau est un morceau de choix. Il est donc important de le dégraisser le plus possible pour qu'il n'ait pas un goût trop prononcé.

Casserole d'agneau à la coriandre

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 10
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 kg de côtelettes d'agneau
2 oignons, hachés
2 gousses d'ail
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 cuil. à café de coriandre fraîche
1 cuil. à café de curcuma
500 ml de bouillon de poule

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, puis faire dorer l'agneau à feu moyen. Retirer de la cocotte.
2 Ajouter les oignons et l'ail. Cuire rapidement jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Incorporer tous les autres ingrédients, sauf le bouillon de poule.
3 Remettre les côtelettes dans la cocotte et verser le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre.
Servir avec du riz et des légumes de saison.

Poulet campagnard

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
50 minutes
Pour 4 personnes

Huile
500 g de blancs de poulet, coupés en morceaux
375 ml de bouillon de poule
2 carottes, coupées en tranches
250 g de pommes de terre, coupées en deux
1 pincée de poivre de la Jamaïque
2 feuilles de laurier
Sel et poivre blanc
2 poireaux, émincés
8 petites courgettes, coupées en deux
1/3 de bol de crème

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le poulet rapidement, à feu moyen.
2 Ajouter le bouillon de poule, les carottes, les pommes de terre, le poivre de la Jamaïque et les feuilles de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu, laisser mijoter 40 minutes.
3 Incorporer les poireaux et les courgettes. Faire revenir 15 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
4 Retirer les feuilles de laurier. Verser la crème en remuant. Poursuivre la cuisson environ 1 minute, pour que ce soit bien chaud.

Poulet campagnard (en haut), casserole d'agneau à la coriandre (en bas).

Conseil

Le pain frotté à l'ail peut accompagner de nombreux plats. Couper une baguette de pain dans le sens de la longueur, la frotter avec une gousse d'ail. Faire ramollir du beurre, mettre un peu de persil haché, puis étaler sur le pain. Passer les tranches sous le gril, pour les dorer.

Curry de poulet aigre-doux

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
1/3 de bol d'amandes
1 cuil. à café de pâte de curry
500 g de blancs de poulet
375 g d'ananas au sirop
1 poivron rouge, émincé
3 courgettes, coupées
1/3 de bol de raisins secs

1 Dans une casserole, faire chauffer l'huile, cuire rapidement les amandes effilées et le curry en remuant, y faire dorer le poulet.
2 Verser le jus d'ananas. Porter à ébullition. Laisser mijoter 25 minutes.
3 Ajouter les morceaux d'ananas, les courgettes et les raisins secs à revenir environ 5 minutes sans couvrir, jusqu'à ce que les légumes et le poulet soient cuits.
Servir avec du riz.

Pilaf de volaille (en haut à gauche, page 31), poulet aux légumes (en haut à droite, page 30), poulet épicé (en bas à gauche, page 30), curry de poulet aigre-doux (en bas à droite).

Faire revenir les morceaux de poulet pour qu'ils soient dorés.

Égoutter le gras du poulet sur du papier absorbant, poursuivre la cuisson.

Poulet épicé

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
1,5 kg de blancs de poulet
440 g de tomates pelées, en boîte
60 ml de vin rouge
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
Tabasco
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
125 ml de bouillon de poule
Sel et poivre
250 g de champignons, émincés
300 g de brocoli, en bouquets

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et dorer le poulet à feu moyen, quelques morceaux à la fois.
2 Ajouter les tomates, la sauce Worcestershire, le vin, le concentré de tomate, le tabasco et le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 35 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Remuer de temps à autre.
3 Incorporer les champignons et le brocoli. Laisser mijoter environ 5 minutes, sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Servir avec du riz.

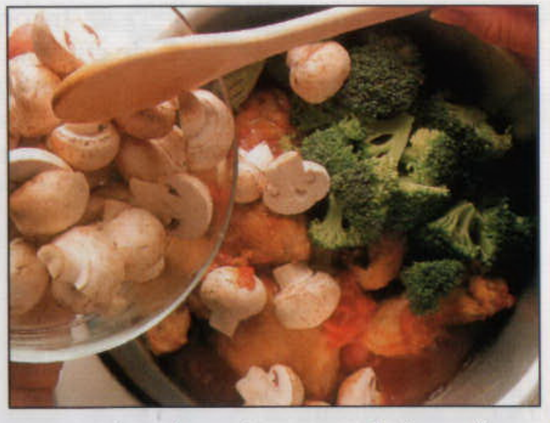
Poulet aux légumes

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 8 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 saucisses, piquantes ou douces
1 oignon, émincé
1 poivron rouge, émincé
1 poivron vert, émincé
1 gousse d'ail, hachée
300 g de petits champignons, coupés en deux
440 g de tomates pelées, en boîte
125 ml de vin blanc sec
125 ml de bouillon de poule
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de marjolaine
Sel et poivre
1 poulet rôti de 1,5 kg environ, coupé en 8 morceaux

1 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et cuire les saucisses rapidement à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer les

Verser le vin, le concentré de tomate, le tabasco et le bouillon.



Ajouter les champignons et le brocoli. Laisser mijoter environ 5 minutes.

saucisses.
2 Ajouter l'oignon, les poivrons et l'ail et les cuire. Cuire les champignons rapidement. Couper les saucisses en tranches de 2 cm, en diagonale.
3 Remettre les saucisses dans la casserole avec les tomates, le vin, le bouillon, l'origan et la marjolaine. Saler et poivrer. Porter à ébullition.
Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir 10 minutes environ, jusqu'à ce que le liquide soit réduit. Ajouter les morceaux de poulet rôti et laisser mijoter pour réchauffer le plat.
Garnir de persil frais.
Servir avec du riz ou des pâtes.

Pilaf de volaille

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 40
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
1 poulet de 1,5 kg
125 ml de bouillon de poule
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail, pilée
1 oignon, émincé
1 1/4 bol de riz brun à long grain
3 clous de girofle
250 ml de bouillon de poule
2 cuil. à café de concentré de tomate
Sel et poivre
3 oignons, émincés
1 pincée de cardamome
1 cuil. à café de curcuma

1 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Placer le poulet et cuire à feu moyen, en le retournant pour qu'il soit bien doré.
2 Retirer la casserole du feu. Ajouter 125 ml de bouillon de poule, la feuille de laurier et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
3 Dans une casserole, faire fondre l'oignon. Ajouter le riz et les épices, remuer 2 minutes. Incorporer 250 ml de bouillon de poule et le concentré de tomate. Saler et poivrer. Porter à ébullition.
4 Verser le riz et le liquide de cuisson autour du poulet. Couvrir et laisser mijoter 1 heure jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que le riz absorbe tout le liquide. Ajouter les oignons après 45 minutes de cuisson.
5 Servir le poulet sur le riz, dans un plat chaud.

Rôti de porc aux pommes

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
1 heure 10
Pour 6 personnes

1 rôti de porc de 1,5 kg
1 cuil. à soupe d'huile
250 ml de bouillon de poule
40 ml de miel
1 pincée de cannelle
250 ml de cidre
1 zeste de citron
Sel et poivre
3 pommes, coupées en 8
10 g de farine de maïs
1 cuil. à soupe d'eau

1 Ficeler le rôti. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y dorer le rôti.
2 Retirer la cocotte du feu. Ajouter le bouillon, le miel, la cannelle, le jus de pomme et le zeste de citron.
Saler et poivrer le rôti. Couvrir et laisser mijoter 1 heure, jusqu'à ce que la viande soit cuite, en retournant le rôti de temps à autre.
3 Ajouter les pommes et laisser mijoter environ 10 minutes, pour que les pommes soient tendres. Retirer de la cocotte. Déposer sur un plat de service et garder au chaud.
4 Délayer la farine dans l'eau. Incorporer au jus de cuisson.
Cuire en remuant pour épaissir la sauce.
Servir le rôti avec les pommes et la sauce.

Porc à la crème

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
40 minutes
Pour 4 personnes

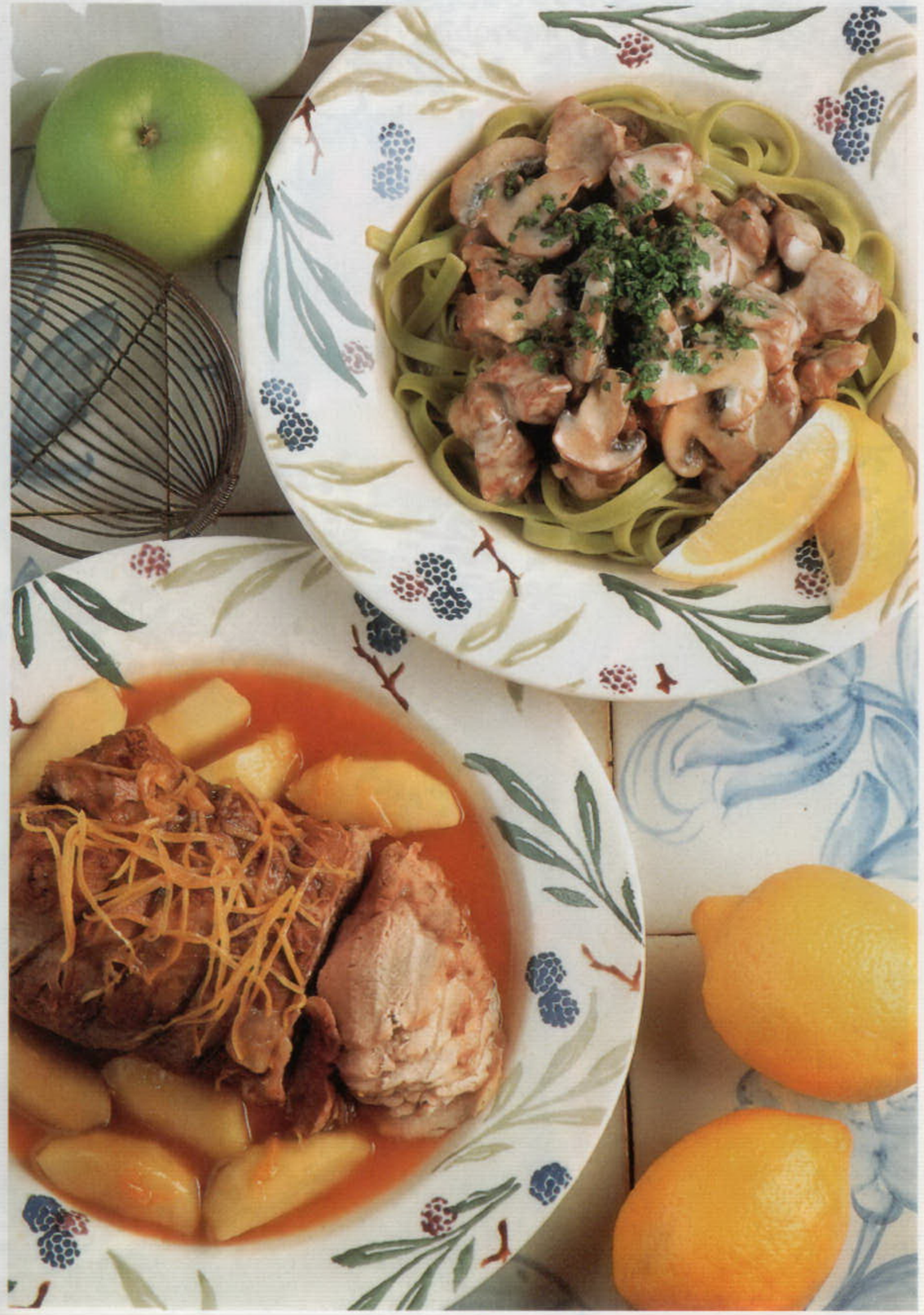
20 g de beurre
750 g de filet de porc dégraissé
185 g de champignons, émincés
250 ml de bouillon de poule
1 cuil. à soupe de farine
1/2 bol de crème
Sel, poivre moulu
1 cuil. à soupe de jus de citron
1/2 citron, coupé en quartiers
Persil

1 Dans une casserole, faire fondre le beurre et dorer le porc à feu moyen. Le retirer et le réserver.
2 Placer les champignons dans la casserole et cuire rapidement en remuant. Remettre la viande dans la casserole avec le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Remuer de temps à autre.
3 Ajouter la farine mélangée à un peu d'eau avec la crème. Incorporer à la viande en remuant pour épaissir la sauce. Saler et poivrer. Laisser mijoter 2 minutes. Verser le jus de citron. Servir sur des pâtes, garnir de quartiers de citron et de persil.

CONSEIL

Il faut faire dorer les rôtis uniformément, dans l'huile, le beurre ou la margarine pour que les saveurs se développent et pour garder le jus à l'intérieur de la viande. Le vin, le cidre, la bière ou le bouillon permet à la viande de ne pas durcir, même si elle cuit longtemps.

Porc à la crème (en haut), rôti de porc aux pommes (en bas).



Curry indonésien

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
25 minutes
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
500 g de filet de porc, coupé en lanières
1 cuil. à café de purée de piment
250 ml de lait
1 bol de noix de coco râpée
1 aubergine, coupée en dés
1/2 bol de pousses de bambou, égouttées
10 à 15 feuilles de basilic
Sel
2 cuil. à café de sauce de poisson (nam-pla)

1 Dans une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter le porc jusqu'à ce que la viande soit dorée. Verser la purée de piment en remuant rapidement.
2 Ajouter le lait, la noix de coco, l'aubergine, les pousses de bambou, la sauce de poisson et les feuilles de basilic. Porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes. Décorer de basilic et accompagner éventuellement de petits piments rouges.

Note : Vous trouverez la purée de piment et la sauce de poisson dans des rayons d'épicerie asiatique ou orientale.

Fricassée aux saucisses

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
8 saucisses de porc
2 petits poireaux, émincés
440 ml de sauce tomate en conserve
3 cuil. à soupe d'eau
60 ml de vin rouge
2 carottes, coupées finement
2 branches de céleri, émincées
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de persil, haché

1 Badigeonner le fond d'une casserole d'huile. Faire cuire les saucisses à feu moyen, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient

Fricassée aux saucisses (en haut), curry indonésien (en bas).

cuites. Retirer de la casserole, sécher sur du papier absorbant et couper les saucisses en deux.
2 Nettoyer la casserole et faire chauffer l'huile. Ajouter les poireaux et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Verser la sauce tomate, l'eau, le vin, les carottes et le céleri. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes, en remuant de temps à autre.
3 Remettre les saucisses dans la casserole. Laisser mijoter jusqu'à ce que les saucisses soient chaudes et que les légumes soient tendres. Saupoudrer de persil. Servir avec une purée ou du riz.

Ratatouille niçoise

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
25 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons, émincés
2 courgettes, coupées en cubes
1 petit poivron rouge, émincé
1 petit poivron vert, émincé
1 petit poivron jaune, émincé
2 gousses d'ail, pilées
1 aubergine, coupée en cubes
500 g de tomates
1 pincée de basilic
Origan
Sel et poivre

1 Dans une grande poêle, faire fondre les oignons et les poivrons dans l'huile. Ajouter l'aubergine, les courgettes et l'ail. Cuire 2 à 3 minutes à feu moyen en remuant.
2 Verser les tomates, le basilic et l'origan. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir la ratatouille chaude.

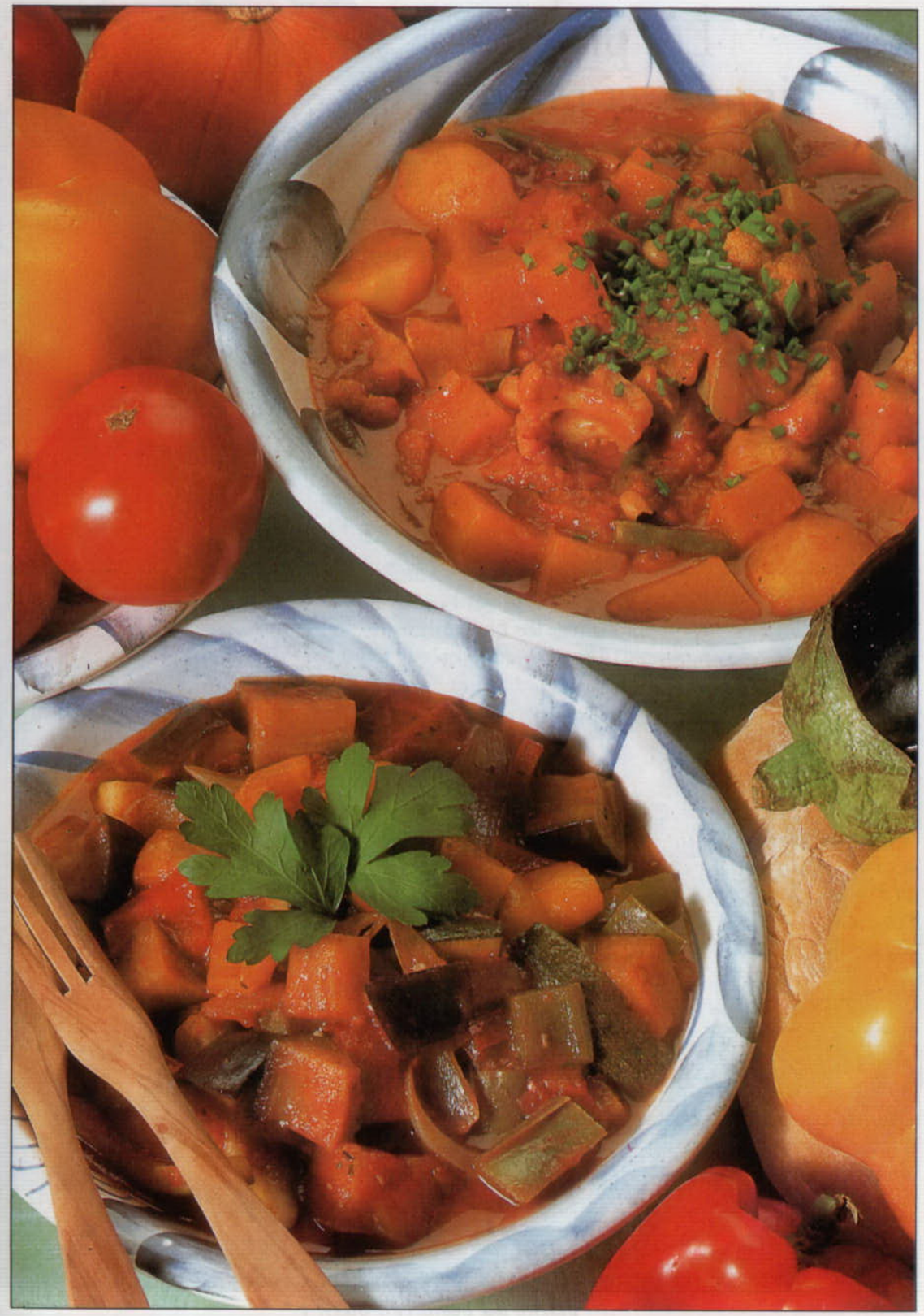
Curry de légumes

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
35 minutes
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
2 oignons, émincés
2 gousses d'ail
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé
2 cuil. à café de curry
1 pincée de cayenne
1 cuil. à café de cumin moulu
880 g de tomates
1/4 de bol de concentré de tomate
125 ml de chutney
1/4 de bol de beurre de cacahuète
400 ml de crème de coco
2 carottes, coupées en dés
125 g de haricots verts
125 g de courgettes, coupées en dés
125 g de chou-fleur, en petits bouquets
2 pommes de terre, coupées en dés
1 boîte de 310 g de pois chiches, rincés et égouttés
Sel et poivre

1 Dans l'huile d'une grande casserole, faire fondre les oignons et l'ail. Incorporer le gingembre, le curry, le cayenne et le cumin. Cuire rapidement en remuant.
2 Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger. Porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et cuire 30 minutes. Servir seul, avec du riz ou en légume d'accompagnement.

Curry de légumes (en haut), ratatouille niçoise (en bas).



Les plats simples et rapides

Notre intérêt pour les plats rapides et sains est de plus en plus d'actualité. Frittata au poulet et aux asperges, paella de la mer, fettucine aux herbes... ce chapitre regorge de plats simples et savoureux, grâce à des ingrédients de qualité. Ayez toujours en réserve, pour accommoder rapidement pâtes et riz, une boîte de tomates pelées, du concentré de tomate, une sauce au pesto, etc.

Penne au pesto

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
200 g de champignons, émincés
3/4 de bol de crème fraîche
1/2 bol de pesto maison ou du commerce
Sel et poivre
375 g de penne, cuits (penne au naturel ou au basilic, ou encore macaronis)

1 Dans une casserole, faire chauffer l'huile et dorer les champignons. Incorporer la crème et le pistou. Saler et poivrer. Mélanger et cuire rapidement en remuant jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
2 Faire cuire "al dente" les pâtes dans une casserole d'eau bouillante avec un filet d'huile, égoutter.
3 Déposer les pâtes dans la casserole et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer les pâtes.

Note : Le pesto tout prêt, en bocal, s'achète dans les rayons de produits italiens et d'épicerie. Pour la recette du pesto maison, voir page 61.

Spirales au saumon fumé (en haut), penne au pesto (en bas).

Spirales au saumon fumé

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
20 minutes
Pour 4 personnes

8 tranches de saumon fumé, hachées
60 ml de jus de citron
1 bol de crème fraîche
2 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
1/3 de bol d'amandes, effilées
Sel et poivre moulu
375 g de spirales, cuites
Olives ou câpres

1 Dans une casserole, mélanger le saumon fumé, le jus de citron, la crème, la ciboulette et les amandes. Saler et poivrer. Cuire rapidement en remuant pour réchauffer la sauce.
2 Déposer les pâtes cuites dans la casserole et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pour réchauffer les pâtes. Servir immédiatement et décorer d'olives ou de câpres.

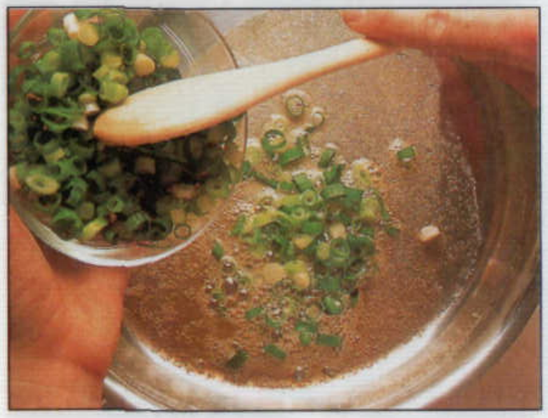
Frittata au poulet et aux asperges

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

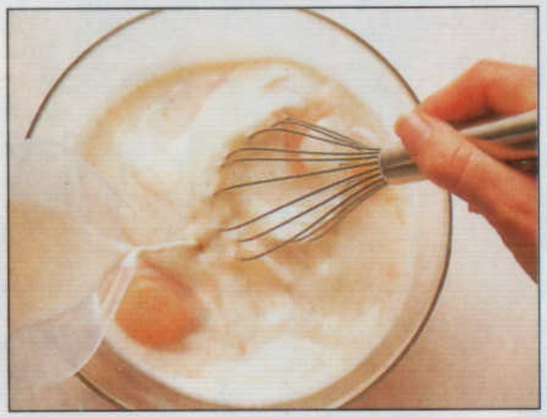
30 g de beurre
4 oignons nouveaux, coupés en rondelles
6 œufs, légèrement battus
250 ml de lait
2 cuil. à café de moutarde forte
1 1/2 bol de poulet cuit, haché
Sel et poivre
1 boîte d'asperges (340 g), égouttées
3/4 de bol de fromage râpé

1 Dans une grande poêle, avec du beurre, faire fondre les oignons. Fouetter les œufs avec le lait et la moutarde.
2 Ajouter le poulet, puis saler et poivrer. Verser sur les oignons et cuire 8 minutes à feu doux.
La frittata doit être humide sans être baveuse.
3 Préchauffer le grill. Disposer les asperges sur le dessus de la frittata et saupoudrer de râpé. Passer sous le gril du four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. Servir chaud ou froid, avec une salade.

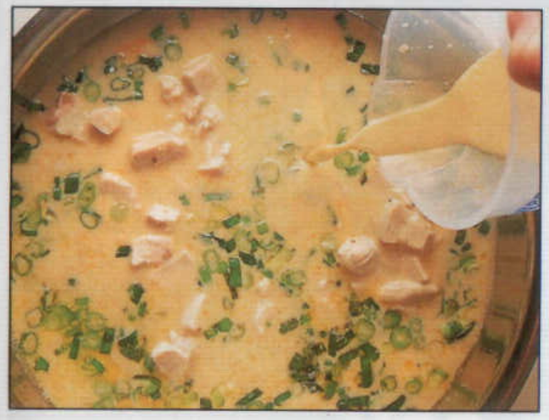
Frittata au poulet et aux asperges



Dans le beurre d'une grande poêle, faire fondre les oignons.



Fouetter les œufs avec le lait et la moutarde.



Verser le mélange d'œufs et de poulet sur les oignons et cuire à feu doux.

Disposer les asperges sur le dessus de la frittata et saupoudrer de râpé.

Frittata au saumon

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

6 œufs, légèrement battus
125 ml de lait
125 ml de crème
1 cuil. à soupe de ciboulette
1 cuil. à soupe de basilic, haché
1 cuil. à soupe d'aneth
1 zeste de citron, râpé finement
1 boîte de saumon
Sel et poivre

1 Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le lait, la crème, la ciboulette, le basilic, l'aneth et le zeste de citron. Ajouter le saumon. Saler et poivrer.
2 Dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, verser le mélange et couvrir du fromage. Cuire 6 minutes à feu doux.
3 Passer sous le gril du four 1 à 2 minutes pour dorer le dessus et terminer la cuisson. La frittata doit être encore humide sans être baveuse. Servir avec du pain grillé.

Fettucine aux herbes

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 personnes

60 g de beurre
2 gousses d'ail, pilées
2 cuil. à soupe de sauge
2 cuil. à soupe de basilic
2 cuil. à soupe d'origan
400 g de fettucine, cuits
Sel et poivre
1/3 de bol de parmesan râpé

1 Cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante avec un peu d'huile, égoutter.
2 Dans une casserole, faire fondre l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter la sauge, le basilic et l'origan.
3 Déposer les pâtes dans la casserole. Saler, poivrer et bien mélanger. Cuire en remuant jusqu'à ce que les pâtes soient chaudes. Saupoudrer de parmesan. Servir en accompagnement avec du poulet ou du veau.

Fettucine au fromage

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 à 6 personnes

125 ml de vin blanc
100 g de bleu d'Auvergne
1/2 bol de fromage râpé
1 gousse d'ail, pilée
1 1/4 bol de crème fraîche
Sel et poivre
1/2 bol de noix, concassées
500 g de fettucine, cuits
2 cuil. à soupe de cerneaux de noix

1 Dans une casserole, mélanger le vin, les fromages, l'ail, la crème, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer les noix concassées.
2 Déposer les pâtes dans la casserole et mélanger. Cuire en remuant jusqu'à ce que tout soit chaud. Pour servir, décorer avec quelques cerneaux de noix.

Fettucine aux herbes (en haut à gauche), fettucine au fromage (à droite), frittata au saumon (en bas).

Omelette lardons et fromage

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
5 minutes
Pour 4 personnes

200 g de lardons
4 œufs, légèrement battus
125 ml de lait
1 pincée de noix de muscade râpée
Sel et poivre
30 g de beurre
2 cuil. à soupe de fromage râpé
2 tomates

1 Dans une poêle, faire cuire les lardons jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Les retirer de la poêle.
2 Fouetter les œufs avec le lait, la muscade, le sel et le poivre. Dans la même poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Verser le mélange d'œufs. L'omelette est cuite lorsqu'elle est encore humide.
3 Saupoudrer de râpé et laisser fondre. Garnir de lardons et de rondelles de tomates. Servir avec une salade verte.

Variante

Pour les spaghettis carbonara on peut utiliser de la poitrine fumée coupée en petits morceaux à la place du jambon blanc.

Spaghettis carbonara

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

30 g de beurre
4 oignons nouveaux
4 tranches de jambon blanc, coupées en lanières
1 1/4 bol de crème fraîche
1/2 bol de parmesan râpé
500 g de spaghettis

1 Dans une grande poêle ou casserole, faire fondre les oignons dans le beurre. Ajouter le jambon et cuire rapidement en remuant. Incorporer la crème et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes.
2 Tout en remuant, ajouter le fromage. Déposer les pâtes dans la casserole. Cuire à feu doux en remuant. Garnir de ciboulette et servir.

Frittata aux épinards

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

250 g d'épinards, frais ou surgelés
6 œufs, légèrement battus
250 ml de lait
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail
1/2 bol de fromage râpé
1 cuil. à soupe de persil, haché
Sel et poivre
1 pincée de noix de muscade râpée

1 Préchauffer le four à 180 °C.
Bien essorer les épinards avec les mains.
Fouetter les œufs avec le lait.
2 Incorporer les épinards, l'oignon, l'ail, le fromage, le persil, la muscade, le sel et le poivre.
3 Verser le mélange dans une tourtière de 23 cm légèrement huilée. Cuire au four 30 minutes jusqu'à ce que la frittata soit humide, sans être baveuse.

Omelette lardons et fromage (en haut), frittata aux épinards (à droite), spaghettis carbonara (en bas).

Paella de la mer

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
25 minutes
Pour 8 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
250 g de filet de porc, coupé en lanières
2 oignons, émincés
2 gousses d'ail
2 chorizo piquants
2 tomates, coupées
450 g de riz long grain
500 ml de bouillon de poule
250 ml de vin blanc
1 pincée de safran
500 g de crevettes, décortiquées
500 de moules
200 g de chair de crabe, égouttée
1/2 bol de petits pois surgelés

1 Dans une grande casserole, faire sauter le porc, les oignons, l'ail, les saucisses et les tomates. Retirer de la casserole et réserver.
2 Remettre de l'huile dans la casserole. Ajouter le riz et remuer environ 1 minute. Incorporer le bouillon et le vin. Couvrir.
3 Porter lentement à ébullition. Remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
4 Ajouter le safran, les crevettes, les moules, la chair de crabe et les petits pois. Cuire 5 minutes, pour que toutes les moules s'ouvrent. Remettre le mélange dans la casserole et réchauffer le tout.

Riz aux légumes et au fromage

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
30 minutes
Pour 4 personnes

220 g de riz brun long grain
1 l de jus de tomates
375 ml de bouillon de poule
30 g de beurre
1 poireau, lavé, émincé
2 courgettes, coupées
Sel et poivre
250 g de fromage râpé

1 Dans une grande casserole, mélanger le riz, le jus de tomates et le bouillon de poule. Couvrir.
2 Porter lentement à ébullition. Remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter 12 minutes jusqu'à ce que presque tout le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre.
3 Dans une poêle beurrée, faire dorer le poireau et les courgettes en remuant. Incorporer les légumes au riz. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson quelques minutes, sans couvrir, pour mélanger les saveurs. Saupoudrer de fromage râpé.

VARIANTE

Vous pouvez employer du riz long grain, brun, mélangé ou blanc. Mais, lorsque l'on a un peu de temps, il vaut mieux éviter d'utiliser du riz précuit, prêt en quelques minutes, car les transformations qu'il a subies lui ont fait perdre certains éléments nutritifs.

Paella de la mer (en haut), riz aux légumes et au fromage (en bas).

Paella piquante

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
45 minutes
Pour 6 personnes

4 chorizo piquants
4 tranches de bacon, coupées en morceaux
1 oignon, émincé
1 poivron vert, émincé
1 gousse d'ail pilée
220 g de riz blanc long grain
440 g de tomates
180 ml de bouillon de poule
1 cuil. à café de safran
Sel et poivre

1 Dans une grande casserole, faire cuire les saucisses et le bacon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
Les retirer de la casserole et mettre de côté.
2 Ajouter l'oignon, le poivron, l'ail et le riz. Cuire de 2 à 3 minutes à feu moyen, en remuant. Verser un peu d'huile, au besoin.
3 Ajouter les tomates, le bouillon et le safran. Saler et poivrer. Bien mélanger et couvrir.
4 Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter 25 minutes, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre.
5 Remettre les saucisses et le bacon. Réchauffer.

Paella au poulet

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
50 minutes
Pour 4 personnes

1/4 de bol de farine
6 blancs de poulet, coupés en lanières
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 oignon, émincé
1 poivron, émincé
1 courgette, émincée
155 g de riz long grain
440 g de tomates
500 ml de bouillon de poule
1 pincée de safran
1/2 bol de petits pois surgelés
1 cuil. à soupe de basilic, haché
1 cuil. à soupe de persil, haché
Sel et poivre

1 Fariner le poulet. Saler et poivrer.
2 Dans une casserole, chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile. Faire sauter le poulet à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer de la casserole.
3 Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile. Laisser revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la courgette. Incorporer le riz, les tomates, le bouillon de poule et le safran. Saler et poivrer. Couvrir.
4 Porter lentement à ébullition, remuer une fois. Réduire le feu et laisser mijoter, toujours couvert, jusqu'à ce que le liquide soit presque absorbé et que le riz soit tendre.
5 Incorporer les petits pois, le basilic, le persil et le poulet. Cuire environ 5 minutes pour terminer la cuisson et réchauffer.

Note

La paella est le plat le plus connu de la cuisine espagnole. Le riz parfumé et coloré au safran accompagne la volaille, les fruits de mer, les crustacés, le chorizo, etc. Dans la paella tous les mélanges sont possibles…

Paella au poulet (en haut), paella piquante (en bas).

Les sautés

Pour certains plats sautés, on utilise le wok, cette grande casserole dans laquelle on cuit presque tout en Chine, ce qui permet de préparer le repas pour toute la famille en très peu de temps. La cuisson au wok est pratique et nécessite peu de matière grasse. Comme elle s'effectue à feu vif, les aliments cuisent rapidement ; ils conservent ainsi leur fraîcheur, leur couleur et leur valeur nutritive.

Sauté de poulet à la mangue

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
500 g de blancs de poulet, coupé en lanières
8 oignons nouveaux, émincés
1 gousse d'ail, pilée
1/4 de bol de sauce chili
1 cuil. à soupe de coriandre, hachée
2 mangues, préparées et coupées en lanières
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de concentré de tomate

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le poulet à feu vif jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirer le poulet et sécher sur du papier absorbant.
2 Ajouter les oignons et l'ail, cuire rapidement en remuant. Verser la sauce chili, le concentré de tomate et la coriandre. Bien mélanger. Faire revenir à feu vif pendant 2 minutes.
3 Ajouter la mangue et réchauffer le plat. Servir immédiatement avec du riz, des pâtes, des vermicelles de riz ou une salade verte.

Conseil : Choisissez des mangues bien mûres, dont la peau doit être élastique et la pulpe juteuse.

Sauté de poulet à la mangue (en haut), poulet aux cacahuètes (en bas).

Poulet aux cacahuètes

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
5 minutes
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe de curry en poudre
1/4 de bol de beurre de cacahuète
1 piment rouge fort, émincé
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe d'huile
4 blancs de poulet, coupés en lanières
1 poivron vert, émincé
1 boîte d'épis de maïs miniatures
4 oignons nouveaux, émincés
1 gousse d'ail
1 pincée de gingembre
1 bol de pousses de soja
Sel et poivre

1 Mélanger le curry, le beurre de cacahuète, le piment et l'eau en une pâte homogène.
2 Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter rapidement le poulet à feu vif. Ajouter le poivron, les épis de maïs, les oignons, l'ail et le gingembre. Poursuivre la cuisson à feu vif en remuant jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
3 Ajouter les pousses de soja. Saler et poivrer. Bien mélanger et faire sauter rapidement à feu vif jusqu'à ce que tout soit chaud. Servir immédiatement avec du riz blanc ou des nouilles chinoises.

Poulet aux noix de cajou

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
5 minutes
Pour 4 personnes

Huile
500 g de blancs de poulet
3 branches de céleri, coupées en diagonale
2 carottes, coupées en diagonale
1 poivron rouge, émincé
1/2 brocoli, en bouquets
100 g de noix de cajou
250 ml de sauce aigre-douce

1 Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile. Faire sauter le poulet à feu vif jusqu'à ce qu'il soit cuit.
2 Ajouter le céleri, les carottes, le poivron, le brocoli et les noix. Faire sauter à feu vif pour que les légumes soient cuits mais encore croquants. Incorporer la sauce aigre-douce, saler, poivrer et remuer jusqu'à ce que ce soit chaud. Servir avec du riz.

Note : On peut remplacer le poulet par des crevettes décortiquées ou de petits morceaux de porc.

Agneau à l'orientale

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de coriandre
1 cuil. à café de menthe
500 g d'agneau, coupé en morceaux
10 grandes feuilles d'épinards
2 cuil. à café de yaourt nature

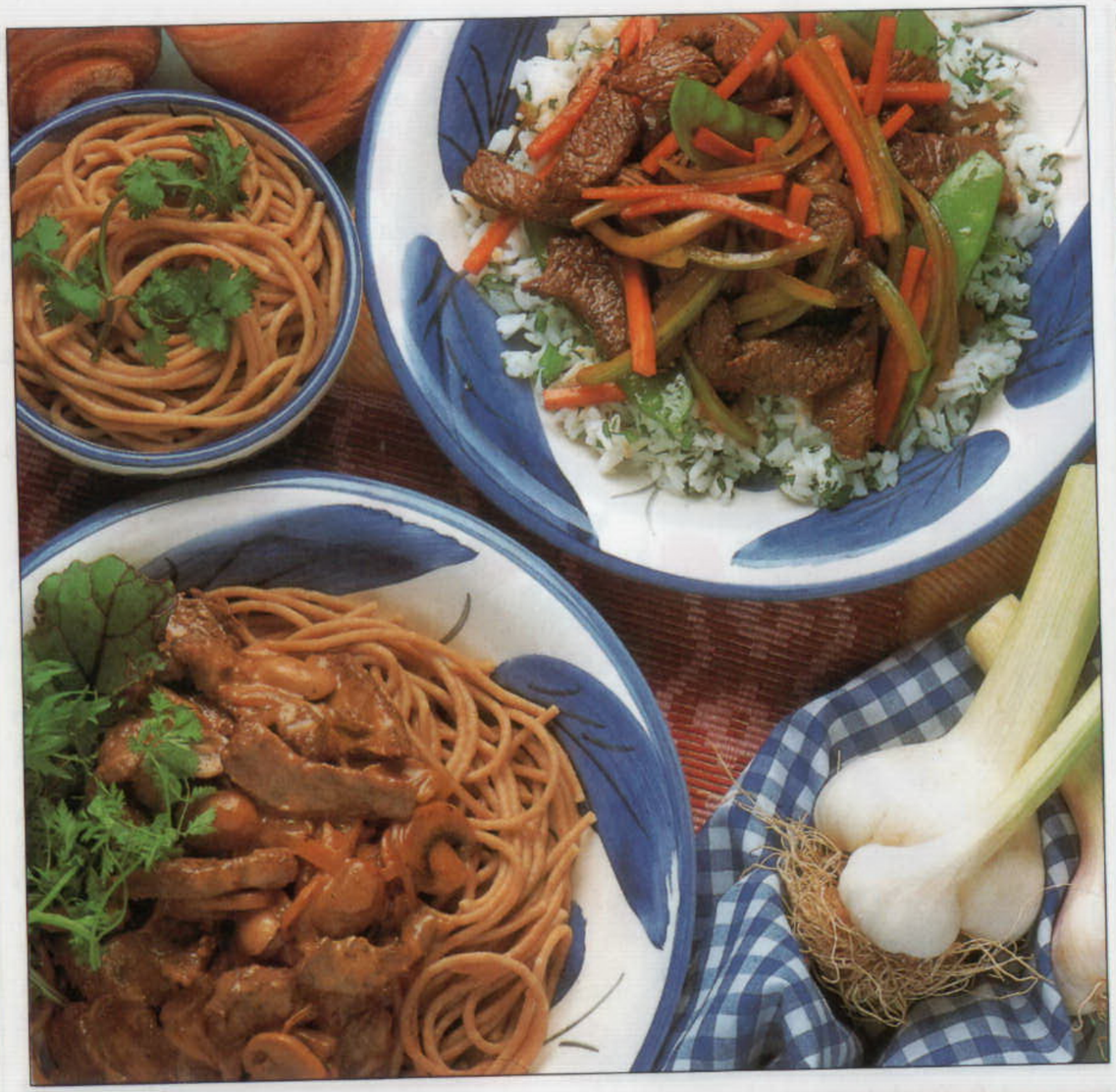
Agneau à l'orientale (en haut), poulet aux noix de cajou (en bas).

1/2 bol de farine
1 cuil. à soupe d'eau
1/2 bol de raisins secs

1 Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile, puis le cumin, la coriandre et la menthe. Cuire rapidement en remuant.
2 Ajouter l'agneau et faire sauter à feu vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Verser et cuire les épinards.
3 Mélanger le yaourt, la farine et l'eau. Incorporer au mélange précédent et ajouter les raisins. Saler et poivrer. Cuire à feu vif en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Servir immédiatement avec du riz.

CONSEIL

Si l'on ne possède pas de wok, on peut utiliser une grande poêle antiadhésive. Pour que les aliments gardent couleur et saveur, les mettre dans très peu d'huile, les faire cuire à feu vif, en remuant sans cesse.



Pour le sauté de bœuf chinois, il faut de la viande maigre, coupée en lanières.

Faire sauter la viande dans l'huile à feu vif, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Sauté de bœuf chinois

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 4 personnes

40 ml de sauce soja
20 ml de xérès
1 cuil. à café de purée de piment
1 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe d'huile
500 g de bœuf, coupé en lanières
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 gousse d'ail, pilée
3 carottes, en julienne
4 branches de céleri, en julienne
185 g de pois gourmands
Sel et poivre
2 cuil. à café de maïzena
1 cuil. à soupe d'eau

1 Mélanger la sauce soja, le xérès, la purée de piment et l'eau. Mettre de côté.
2 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter le bœuf et faire sauter à feu vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer et réserver.
3 Verser le gingembre, l'ail et les légumes. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Ajouter la sauce, saler, poivrer et bien mélanger.
4 Mélanger la maïzena et l'eau, pour lier. Incorporer au mélange précédent et cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre la viande et faire sauter rapidement jusqu'à ce que ce soit chaud. Servir immédiatement avec du riz.

Bœuf Stroganov

Préparation :
10 minutes
Temps de cuisson :
25 à 30 minutes
Pour 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
750 g de bœuf maigre, coupé en lanières
2 oignons, émincés
500 g de champignons, émincés
250 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de sauce tomate
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de farine
1/2 bol de crème fraîche
2 cuil. à soupe de persil

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le bœuf à feu vif, quelques lanières à la

Sauté de bœuf chinois (en haut), bœuf Stroganov (en bas).

Ajouter le gingembre, l'ail et les légumes et faire revenir à feu vif.

Remettre la viande dans le wok et réchauffer rapidement.

fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retirer et égoutter.
2 Ajouter les oignons et les champignons. Faire sauter à feu vif. Verser un peu d'huile au besoin. Remettre la viande dans le wok avec le bouillon et la sauce tomate. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, sans couvrir, environ 15 minutes.
3 Mélanger la farine et la crème. Incorporer à la viande en remuant. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce. Ne pas laisser bouillir.
Pour servir, saupoudrer de persil et servir immédiatement, avec des pâtes, des pommes de terre vapeur, du riz blanc et une salade verte.

CONSEILS

Pour les sautés de bœuf, choisir ces morceaux : gîte, poitrine, macreuse, tendron. Pour l'agneau : collier, épaule, poitrine. Ne cuisez pas trop longtemps les légumes verts : ils ont une couleur plus vive et une meilleure saveur s'ils restent croquants.

Sauté de bœuf à l'orientale

Préparation :
15 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 6 personnes

6 petites courgettes
1 cuil. à soupe d'huile
500 g de bœuf maigre, coupé en lanières
1 gousse d'ail
125 g de pois gourmands
250 g de champignons, émincés
1 poivron rouge, émincé
1 poivron vert, émincé
3 bols de chou chinois, émincé
8 oignons
3 cuil. à café de Maïzena
1 cuil. à soupe d'eau
1/4 de bol de sauce soja
2 cuil. à soupe de gingembre frais, râpé
80 ml de xérès
Sel et poivre

1 Couper les courgettes avec un éplucheur dans la longueur afin d'obtenir de longues et minces lanières. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer de l'huile et sauter le bœuf à feu vif pour le dorer.
2 Ajouter de l'huile, puis l'ail, les pois gourmands, les courgettes, les champignons, les poivrons, le chou et les oignons. Faire sauter à feu vif pour que les légumes soient cuits mais croquants.
3 Lier la Maïzena et l'eau en une pâte lisse. Mélanger avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Verser le mélange et cuire à feu vif jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et servir avec du riz.

Sauté d'agneau aux légumes

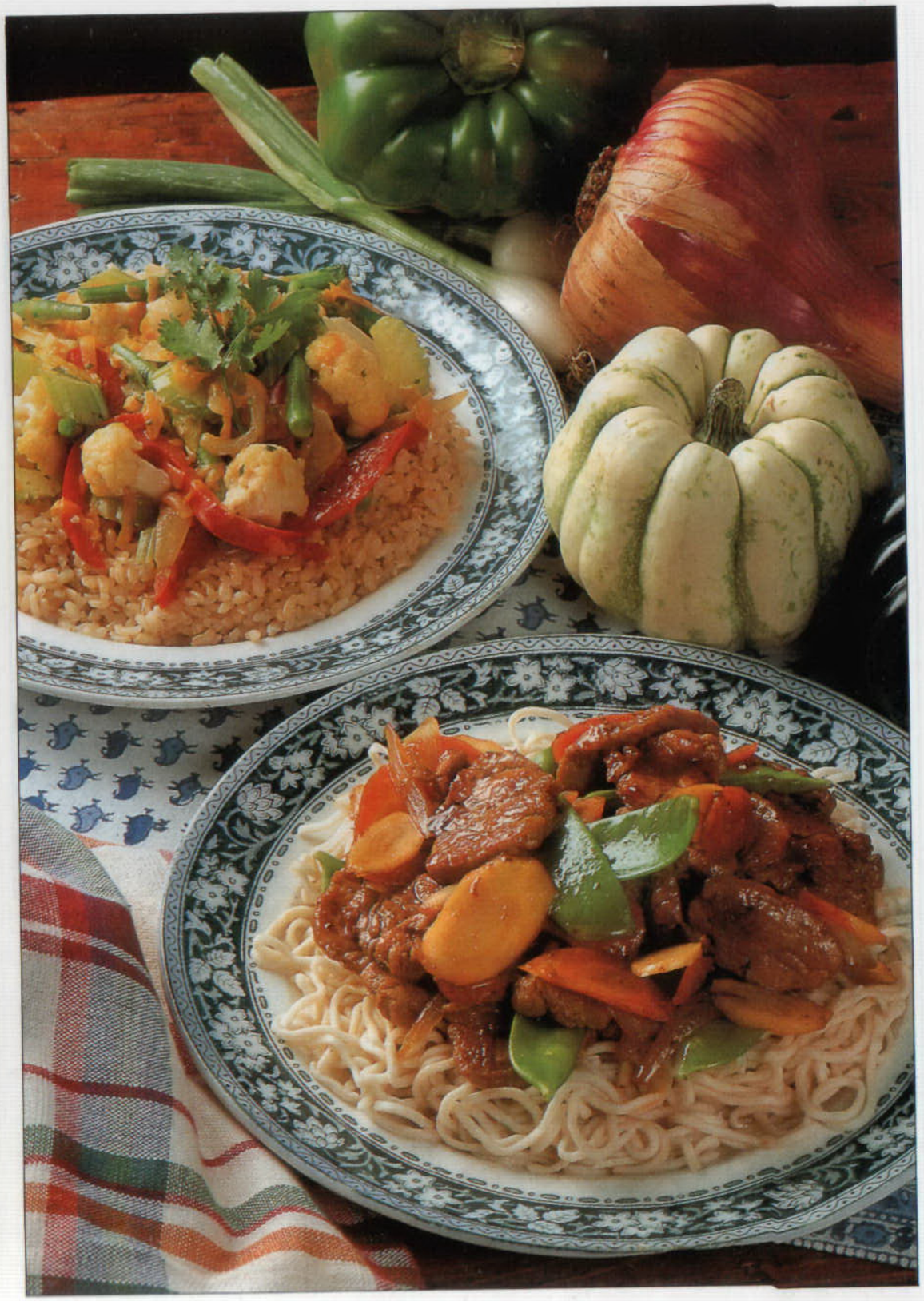
Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 à 6 personnes

250 ml de bouillon de bœuf
1 cuil. à soupe de Maïzena
1 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe d'huile
500 g de gigot d'agneau, coupé en lanières
1/2 bol de pignons
300 g de champignons, émincés
3 branches de céleri, coupées en diagonale
4 oignons
Sel et poivre

Sauté d'agneau (en haut), sauté de bœuf à l'orientale (en bas).

125 g de petits pois surgelés
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 1/2 bol de pousses de soja
Sel et poivre

1 Bien mélanger un peu de bouillon avec la Maïzena. Ajouter le reste du bouillon, la sauce soja, le gingembre et le miel. Mettre de côté.
2 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter la viande à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit colorée. Retirer de la poêle.
3 Ajouter les pignons et les légumes, sauf les pousses de soja. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.
4 Verser le mélange de bouillon en remuant. Saler et poivrer. Ajouter les pousses de soja et faire sauter à feu vif jusqu'à épaississement de la sauce. Remettre la viande et faire sauter à feu vif pour tout réchauffer. Servir avec des pâtes ou du riz.



Sauté de porc aux légumes

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
12 minutes
Pour 4 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
500 g de filet de porc, coupé fin
2 oignons, coupés en quartiers
2 cuil. à café de gingembre frais, râpé
1 gousse d'ail
1/2 bol de sauce aux prunes
2 cuil. à soupe de sauce soja
200 g de pois gourmands
2 carottes, pelées et coupées en diagonale
2 panais, pelés et coupés en diagonale

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter le porc à feu vif pour que les tranches soient dorées des deux côtés. Retirer la viande.
2 Ajouter les oignons, le gingembre et l'ail. Faire dorer. Verser la sauce aux prunes et la sauce soja en remuant.
3 Incorporer les pois gourmands, les carottes et les panais. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais croquants. Remettre la viande dans le wok et réchauffer rapidement jusqu'à ce que tout soit chaud. Servir avec des nouilles chinoises ou du riz.

Légumes thaïlandais

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
15 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1 cuil. à soupe d'huile
2 oignons, coupés en quartiers
1 cuil. à café de cumin
1 poivron rouge, émincé
150 g de chou-fleur, en bouquets
375 g de potiron, coupé en morceaux
2 branches de céleri, coupées en diagonale
250 ml de bouillon de légumes
1 cuil. à soupe de sauce chili
Sel et poivre
150 g de haricots verts, coupés en deux
1 cuil. à soupe de coriandre, hachée

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile. Y verser les oignons et le cumin. Faire dorer à feu vif les oignons.
2 Ajouter le poivron, le chou-fleur, le potiron et le céleri à revenir.
3 Verser le bouillon de légumes et la sauce chili. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient presque cuits.
4 Ajouter les haricots verts, la coriandre et laisser mijoter 2 à 3 minutes pour que les haricots restent croquants. Servir avec du riz.

Légumes thaïlandais (en haut), sauté de porc aux légumes (en bas).

Conseil

Dans la cuisine asiatique, les ingrédients, légumes et condiments sont toujours coupés en petits morceaux ou émincés.

Sauté de fruits de mer

Préparation :
6 minutes
Temps de cuisson :
8 minutes
Pour 4 personnes

500 g de filets de poisson blanc
125 ml d'eau
2 cuil. à café d'huile
2 poivrons rouges, coupés en lanières
10 asperges, coupées en morceaux
6 oignons verts
1 gousse d'ail
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café de zeste de citron
1 cuil. à soupe de thym frais
12 grosses crevettes, décortiquées
100 g de blancs de calmars
Sel et poivre

1 Couper le poisson en grosses lanières. Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'eau. Pocher le poisson 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit presque cuit. Garder le poisson et le liquide de cuisson.
2 Dans le wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et sauter rapidement à feu vif le poivron, les asperges, les oignons et l'ail. Ajouter le jus et le zeste de citron, le thym et un peu de liquide de cuisson. Bien mélanger.
Incorporer les crevettes et cuire rapidement jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
3 Délayer un peu de farine dans le jus de cuisson.
Incorporer au mélange précédent en remuant.
Remettre le poisson dans le wok avec le calmar. Cuire rapidement pour réchauffer le tout. Servir avec des nouilles chinoises ou du riz.

Légumes sautés au pesto

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
6 à 7 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à café d'huile
1 gousse d'ail
1 poivron rouge, coupé en lanières
1 poivron vert, coupé en lanières
2 carottes, coupées en julienne
2 bols de chou, émincé
1 petite aubergine, coupée en dés
1/2 bol de pesto
1/2 bol de jus de tomates
Sel et poivre
Copeaux de parmesan

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile.
Faire sauter l'ail, les poivrons, les carottes, le chou et l'aubergine à feu vif, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants.
2 Ajouter le pesto et le jus de tomates.
Saler et poivrer.
Remuer et réchauffer.
Pour servir, décorer de copeaux de parmesan.

Légumes sautés au pesto (en haut), sauté aux fruits de mer (en bas).

Pesto

La préparation du pesto est très simple : dans le bol du mixeur, déposer du basilic frais, 2 gousses d'ail, du parmesan râpé et des pignons. Mixer pour obtenir une purée. Tout en mixant, verser l'huile d'olive en filet. Conserver le pesto dans un petit pot au réfrigérateur.

Sauté de poisson aux légumes

Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
1 œuf, légèrement battu
300 g de filets de poisson blanc
1 gousse d'ail
300 g de brocoli, en bouquets
1 poivron rouge, émincé
1/4 de bol de petits pois surgelés
2 oignons nouveaux
200 g de champignons, émincés
1 carotte, émincée
40 ml d'eau
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 pincée de gingembre frais moulu
Cinq-épices chinoises moulues

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer de l'huile. Ajouter l'œuf et cuire jusqu'à ce qu'il soit coagulé. Retirer l'œuf, le rouler et le couper finement. Réserver.
2 Chauffer de l'huile et faire sauter le poisson et l'ail à feu vif jusqu'à ce que la chair soit blanche. Retirer.
3 Ajouter le brocoli, le poivron, les petits pois, les oignons, les champignons et la carotte. Faire sauter à feu vif jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Ajouter un peu d'huile au besoin.
4 Remettre le poisson. Mélanger le bouillon avec la sauce soja, le gingembre et les cinq-épices. Placer l'œuf dans le récipient avec le mélange de sauce soja. Remuer à feu vif jusqu'à ce que ce soit chaud. Servir avec du riz ou des nouilles chinoises.

Crevettes à la crème

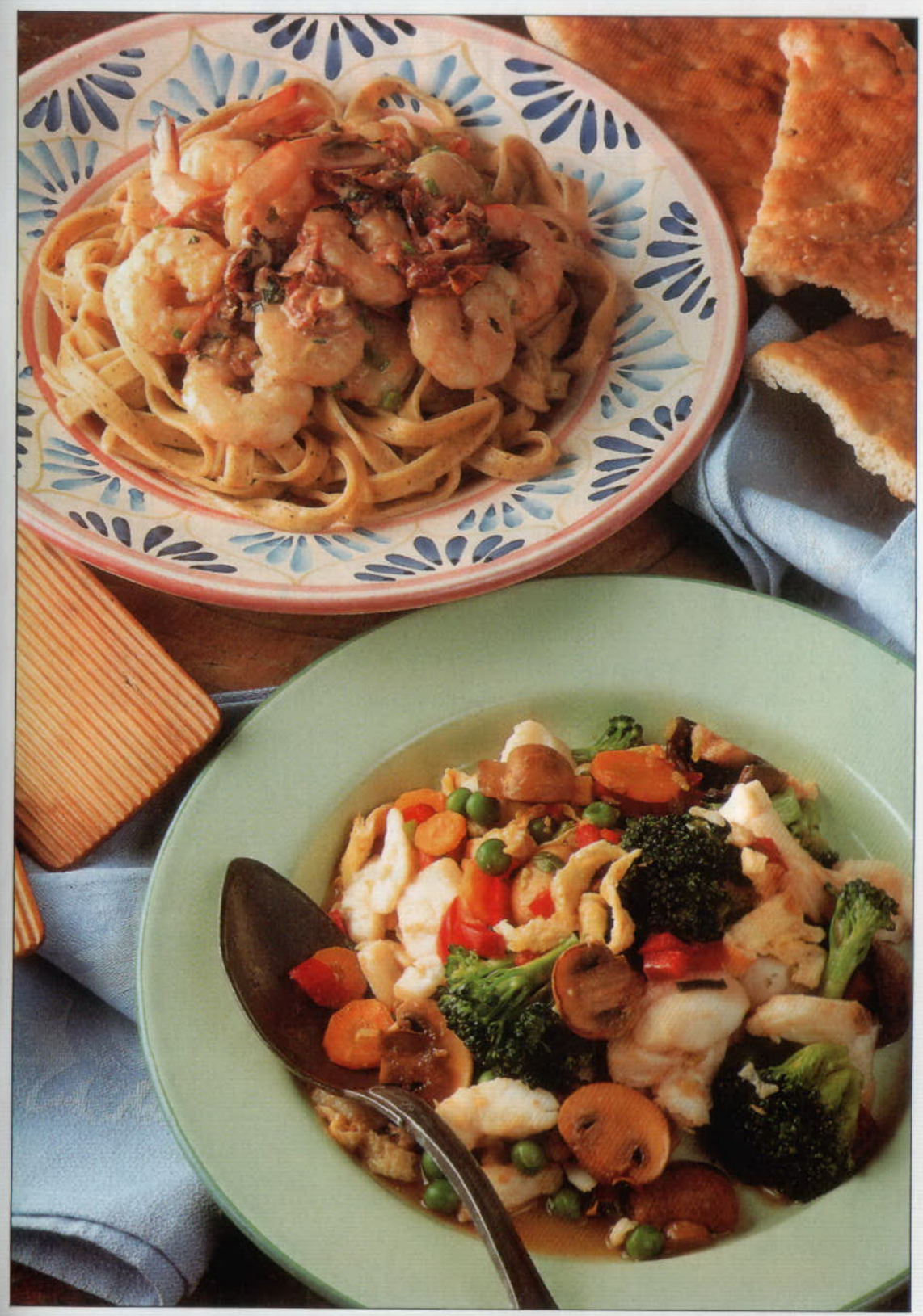
Préparation :
5 minutes
Temps de cuisson :
10 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à café d'huile
750 g de crevettes décortiquées
4 oignons nouveaux
3 tomates
250 ml de bouillon de poule
125 ml de vin blanc sec
250 ml de crème fraîche
Sel et poivre
2 cuil. à café de basilic, haché

1 Dans un wok ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et revenir les crevettes et les oignons rapidement à feu vif, jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Retirer du feu.
2 Ajouter les tomates, le bouillon de poule, le vin et la crème. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3 Remettre les crevettes et les oignons dans le wok avec le basilic. Cuire rapidement à feu vif pour réchauffer les crevettes. Retirer et servir avec des pâtes.

NOTE

Pour les sautés aux poissons, utiliser des poissons blancs à chair ferme, frais ou surgelés en mer.
Pour les fruits de mer, les crevettes ou les gambas sont meilleures, car elles ne ramollissent pas, surtout si vous les achetez fraîches et si vous les décortiquez juste avant la cuisson.



Crevettes à la crème (en haut), sauté de poisson aux légumes (en bas).

INDEX

A
Agneau
à l'italienne, 8
à l'orientale, 52
à la coriandre, 27
à la marocaine, 24
Curry d'agneau à l'indienne, 24
Gigot d'agneau à la tomate, 24
Sauté d'agneau aux légumes, 56

B
Bœuf
bonne femme, 20
braisé, 14
Chili de boeuf au coco, 20
Cocotte à la provençale, 11
Fricassée de bœuf aux boulettes, 13
Ragoût à la flamande, 14
Rôti de bœuf à l'italienne, 23
Rôti de bœuf aux herbes, 18
Sauté de bœuf à l'orientale, 56
Sauté de bœuf chinois, 55
Stroganov, 55
Tex-Mex, 20

C
Casserole
d'agneau à l'italienne, 8
d'agneau à la coriandre, 27
de poulet à la crème, 4
Chili de bœuf au coco, 20
Cocotte de bœuf à la provençale, 11
Côtes d'agneau aux champignons, 11
Crevettes à la crème, 62
Curry
d'agneau à l'indienne, 24
de légumes, 36
de porc indonésien, 35
de poulet aigre-doux, 29

F
Fettucine
au fromage, 43
aux herbes, 43
Fricassée
aux saucisses, 35
de bœuf aux boulettes, 13
Frittata
au poulet et aux asperges, 40
au saumon, 42
aux épinards, 44

G
Gigot d'agneau à la tomate, 24
Gratin
de légumes d'hiver, 16
de saucisses et pommes de terre, 7

H
Haricots à l'indienne, 16

L
Légumes d'accompagnement
Curry de légumes, 36
Gratin de légumes d'hiver, 16
Légumes sautés au pesto, 61
Légumes thaïlandais, 59
Ratatouille niçoise, 36
Riz aux légumes et au fromage, 46

O
Omelette lardons et fromage, 44
Osso bucco, 9

P
Paella
au poulet, 49
de la mer, 46
piquante, 49
Pâtes
aux trois fromages, 16
fettucine au fromage, 43
fettucine aux herbes, 43
penne au pesto, 38
spaghettis carbonara, 44
spirales au saumon fumé, 40
Pilaf de volaille, 31
Porc
à l'orange, 7
à la crème, 32
au cumin, 4
Curry de porc indonésien, 35
Rôti de porc aux pommes, 32
Sauté de porc aux légumes, 59
Poulet
à la crème, 4
aux abricots, 2
aux cacahuètes, 52
aux légumes, 30
aux noix de cajou, 52
campagnard, 27
Curry de poulet aigre-doux, 29
épicé, 30
farci à l'estragon, 4
Frittata au poulet et aux asperges, 40
Paella au poulet, 49
Pilaf de volaille, 31
Sauté de poulet à la mangue, 50

R
Ragoût
à la flamande, 14
de porc au cumin, 4
Ratatouille niçoise, 36
Riz aux légumes et au fromage, 46
Rôti
de bœuf à l'italienne, 23
de bœuf aux herbes, 18
de porc aux pommes, 32

S
Saucisses
Fricassée aux saucisses, 35
Gratin de saucisses et pommes de terre, 7
Sauté
d'agneau aux légumes, 56
de bœuf à l'orientale, 56
de bœuf chinois, 55
de fruits de mer, 61
de poisson aux légumes, 62
de porc aux légumes, 59
de poulet à la mangue, 50
Spirales au saumon fumé, 40

V
Veau
Osso bucco, 9

DISPONIBLES DANS CETTE SÉRIE :

Cuisine anglaise
Cuisine cajun
Cuisine campagnarde – les recettes de chez nous
Cuisine chinoise
Cuisine écossaise
Cuisine espagnole
Cuisine grecque
Cuisine indienne
Cuisine indonésienne
Cuisine irlandaise
Cuisine italienne
Cuisine libanaise
Cuisine marocaine
Cuisine mexicaine
Cuisine thaïlandaise

Amuse-gueules pour toutes occasions
Casse-croûte
Chocolats et confiseries
Délices au chocolat – les pâtisseries
Gâteaux et muffins
Gâteaux fromage, meringues, diplomates
Gâteaux vite faits
Glaces, sorbets et desserts rafraîchissants
L'heure du goûter – bouchées salées et sucrées
La Cuisine aux herbes
La Folie des biscuits
Le Poulet – recettes créatives
Les Légumes – recettes innovatrices
Les Pâtes à toutes les sauces
Les Rôtis
Les Salades sages et folles
Menus de fête pour enfants
Menus Grillades
Plats uniques
Pommes de terre – mille et une façons de les préparer
Quiches et tourtes
Tartes et poudings
Viande hachée – délicieuse et raffinée

Anne Wilson

PLATS uniques